

Wochenende & Sondertermine

jeden 1. Sonntag im Monat: Fitness- oder Yogaspecial

ab 10:30 Uhr. Kurse und Termine online

Privatstunden

Gerne stehen wir für Deine Privatstunden bereit!
Egal ob Paartanz, Tanz oder Personal-Training, sprich uns für einen individuellen Termin an!

Crashkurse für Paartanz I und II

Anfänger, Fortgeschrittene und Crashkurse für einzelne Tanzrichtungen
Kurse und Termine online

Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	
10:00		Rehasport				
11:00		Rehasport	Rehasport			
12:00		Rehasport	Rückenschule		Rehasport	
13:00		Rehasport				
15:00		Beginn 15:30 Breakdance I ab 8 Jahren	Kindertanzen I ab 4 Jahren		Pilates	
16:00		Beginn 16:30 Breakdance II ab 10 Jahren	Kindertanzen I ab 4 Jahren	Kindertanzen I ab 4 Jahren	Rehasport	Kindertanzen II ab 6 Jahren
17:00	Rehasport	Beginn 17:30 ZUMBA®	Pilates auch online!	Streetsdance I ab 7 Jahren	Rehasport	Kindertanzen II ab 6 Jahren
18:00	Pilates	ZUMBA®	BodyShape	Paartanz I Anfänger: 4-/8-Wochen	Kurs des Monats Termine online und am Aushang	Paartanz III Hobbykreis
19:00	TABATA	Bauch & Rücken	Streetsdance III ab 13 Jahren	Paartanz III Hobbykreis	Vinyasa Yoga	
20:00	Gute Nacht Yoga Start 20:15 // auch online!	Rehasport	Beginn 20:15 Tae Bo	Beginn 20:15 Pump & Shape	Beginn 19:30 Paartanz III Hobbykreis	

Fitness

Fettverbrennung, Muskelaufbau und Verbessern der allgemeinen Fitness

Prävention & Beweglichkeit

Erhalten und Steigern der körperlichen Beweglichkeit

Rehasport

mit ärztlichem Rezept

Tanzkurse

nach Altersklassen

Paartanz I & II

Anfänger- & Fortgeschrittenen-niveau mit einer Kursdauer von wahlweise 4 oder 8 Wochen, Termine online oder auf Anfrage

Paartanz III

Hobbykreis für Tanzerfahrene, dauerhafter Kurs, Einstieg jederzeit möglich